

Sääre amputatsiooni järgne taastusravi



Lamage kõhuli.
Tõstke jalg üles ja langetage see aeglaselt.
Lisaharjutusena võite ka põlve kõverdada ja sirutada.



Istuge. Sirutage jalga põlvest, pingutades reielihaseid. Lõdvestage jalg aeglaselt.

Lisaks kõndi vabale liikumisele, heale kujule ja lihasjõule peab olema piisavalt jõudu ka kätes, sestap siirduge ratastooli ja tagasi iseseisvalt.

Kõiki juhiseid täites on proteesiga käima õppimine Teile igati jõukohane.

Teksti koostas füsioterapeut Taavi Metsma
Pildid: www.macroorthopedic.com

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla taastusravikeskus
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee

Amputeeritud jala hilisemaks proteesimiseks peab olema täielik puusa- ja põlveliigese liikuvus. Kuna amputeeritud jalg ei kannu enam keharaskust, nõrgenevad eelkõige sirutajalihased ning väheneb puusa- ja põlveliigese sirutusliigutus. Muutused võivad tekkida paari päevaga, seega on oluline juba varakult teada, kuidas vältida liigesjäikuse ja lihassetroofia teket.

ASENDRAVI

- Väga oluline on sirutamine;
- vältige istumisasendit, kus põlv ja puus on painutatud või viibige selles asendis lühiajaliselt, tehes sirutuspause;
- voodis võite istuda diagonaalselt, hoides kõnti põlvest sirutatuna voodis. Toolil istudes kasutage kõndi all tugilauda;
- puusaliiigese sirutamiseks on efektiivne kõhulilamang, mida tuleks teha pärast pikki istumisi. Päeva jooksul tuleks kõhuli olla minimaalselt 20 minutit;



- selili lamades hoidke põlv ja puus sirgelt, ärge asetage kõndi alla patja;
- seistes hoidke amputeeritud jalg sirgena.

KÖNDI VORMIMINE KOMPRESSIOONSUKAGA

Kompressioonsukk vähendab turset ja vormib kõndi kuhu proteesile sobivalt ümaraks. Vormimist tuleks alustada võimalikult varakult pärast haavade paranemist.

Turse alanemise ja kudede kõhetumise ehk atroofia tõttu väheneb kõndi ümbermõõt paratamatult veel kuid pärast amputatsiooni, mistõttu võib esimene soetatud protees jääda suureks ja hakata loksuma.

Kõndi vormimiseks sobivad abivahendite poodides ja apteekides müügil olevad kompressioonsukad. Suka kasutamisel veenduge, et see oleks tihedalt ümber ja avaldaks kõndi otsale ühtlast survet. Suka kasutusaeg võiks olla ligikaudu 24 tundi, võtke see ära ainult pesemise ajal, haavahoolduseks jms.



HARJUTUSED LIIGESTE LIKUVUSE JA LIHASJÕU SÄILITAMISEKS

Sooritage harjutusi kolm korda päevas aeglasel tempos, maksimaalses ulatuses. Soovitav on teha 10 kordust kolmes seerias, tõstes järk-järgult koormust ja korduste arvu.

Vältige hinge kinnihoidmist ja läbi valu liigutamist.



Lamage selili, puusad kõverdatud.

Suruge põlvest sirutatud jalga vastu maad või patja ja hoidke survet 5 sekundit.



Lamage kõhuli.

Pigistage tuharalihased kokku ja hoidke 5 sekundit. Lõdvestage.



Lamage terve jala poolsel küljel.

Tõstke kõnti sirgelt üles ja langetage see aeglaselt. Lõdvestage.